

Insalata di carne

L'**insalata di carne** è una tipica ricetta da recupero, che nasce per riciclare della carne avanzata, come ad esempio del pollo al forno, il cappone con il quale si è fatto il brodo o del bollito.

L'**insalata di carne** si gusta fredda, basta lasciarla mezz'ora a temperatura ambiente. Ben coperta o chiusa in contenitore ermetico si conserva in frigorifero per un paio di giorni.

INFORMAZIONI

- **2** persone
- **250Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **20 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 160 g di pollo già cotto (o tacchino o manzo)
- 120 g di funghi champignon
- 1 costa di sedano
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Limone (qualche goccia)
- Sale fino
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Sfilettare la carne avanzata in piccoli pezzi e riporli in una ciotola.
- Pulire i funghi eliminando la parte terrosa del gambo con le radichette, lavarli brevemente sotto acqua fresca corrente. Affettarli.
- Lavare la costa di sedano ed affettarla nello spessore di mezzo centimetro circa.
- Fare un'emulsione con l'olio e qualche goccia di limone spremuto.
- Mescolare nella ciotola la carne con i funghi e il sedano. Condire con l'olio emulsionato, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Mescolare e riporre nel frigorifero almeno mezz'ora prima di servire.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

Per i più golosi, unire scaglie di Parmigiano prima di servire. L'insalata di carne è ottima anche con salsa maionese.

